**（三）运动处方实例**

**姓名：**张军 **性别：**男 **年龄：**20岁 **职业：**学生

**健康检查：**良好 **身高：**170厘米 **体重：**64千克  **病史：**无

**运动负荷测定：**

**安静脉搏：**85次/分钟 **血压：**90/120毫米汞柱 **肺活量：**4000毫升

**体能测定：**

**力量：**俯卧撑：25个/分钟  **耐力：**1000米跑4分钟

**体质测定：**健康状况良好，耐力不佳

**运动目的：**通过慢跑训练，显著提高体能素质和耐力水平，争取使1000米跑进3分30秒以内。

**运动项目：**慢跑

**运动时间：**坚持锻炼一个月，每天20~30分钟，循序渐进。

**运动密度：**可运动5分钟，休息2分钟再运动，灵活变化。

**运动频率：**每天至少1次。

**注意事项：**不要饭后即运动；运动后不要马上洗澡、进餐；夏季最好在早上六点后、下午四五点钟运动；运动后注意自我感觉，如出现头痛、头晕、胸闷、气急、食欲减退、睡眠不好或脚痛等情况，说明运动量过了。运动后5分钟脉搏频率应恢复至运动前状态。

日常进行健身时还可结合自身实际，参考下表制定每周运动健身计划。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **星期** | **活动内容** | **时间** | **负荷** |
| **星期一** | 慢跑3000米 | 20~30分钟 | 轻松 |
| **星期二** | 走跑交替，(5分钟走+5分钟跑)\*3 | 30分 | 稍费力 |
| **星期三** | 一般准备活动，各种球类游戏， | 40分 | 轻松 |
| **星期四** | 一般徒手操，持续跑5000米 | 35~40分 | 稍费力 |
| **星期五** | 走跑交替：（5分钟+5分钟跑）\*3 | 30~40分 | 轻松 |
| **星期六** | 一般徒手操，持续跑3200米 | 25~30分 | 较轻松 |
| **星期日** | 休息 |  |  |